

Профилактика травматизма и синдрома внезапной смерти у детей возрастной группы до 3 месяцев Рекомендации родителям

У детей до трёх месяцев наиболее частые травмы и состояния, приводящие к смерти – падения, аспирация пищи, ожоги кожи, синдром внезапной смерти.

Профилактика внезапной смерти.

- **Укладывайте спать младенца только на спину.** В положении лёжа на животе экскурсия грудной клетки ограничена из-за прижатия её передней поверхности к матрасу. Кроме того, у спящего на животе малыша голова повернута в сторону, что может ухудшать кровоснабжение мозга и вести к угнетению центра дыхания.
- **Используйте твёрдый матрас с туго натянутой простыней на резинке.** Стёганные одеяла с кружевами могут блокировать дыхательные пути малыша во время сна.
- **Расстояние между прутьями кроватки должно быть оптимальным,** чтобы ребёнок не выпал и не застрял между ними.
- **На время сна ребёнку нельзя одевать шарфики, одежды или шапочки на завязках, слюнявчики. Не допустимы соски или игрушки на шнурках.**

Профилактика асфиксии (удушения). Что необходимо делать, если ребёнок срыгивает?

- Перед каждым кормлением выкладывайте ребёнка на живот, для того, чтобы из желудка вышел избыток воздуха.
- После каждого кормления держите ребёнка в вертикальном положении («столбиком»), прижав к себе его животиком, пока малыш не отрыгнёт излишек воздуха.
- Если ребёнок торопится и заглатывает воздух во время кормления, то необходимо прервать кормление и помочь малышу отрыгнуть этот газ. Затем можно продолжить прерванное ранее кормление.
- В тех случаях, когда мама держит ребёнка «столбиком», а воздух всё-таки не отходит, необходимо положить ребёнка на несколько секунд в горизонтальное положение. Тогда газ в желудке перераспределится, и когда ребёнка переведут вновь в вертикальное положение, воздух легко выйдет.
- **Никогда не кладите ребёнка на спину сразу после кормления!** Необходимо положить малыша так, чтобы *грудная клетка и голова были слегка наклонены в сторону (подложите под бочок пелёнку)*. При этом, если ребёнок срыгнёт, молоко не попадёт в дыхательные пути

Профилактика падений

- Всегда пристёгивайте малышей при использовании высоких стульчиков или переносок.
- Укладывая ребёнка в переноску, устанавливайте её только на полу, а не на стуле, столе или любой другой мебели.
- Никогда не оставляйте ребёнка одного на возвышенной поверхности (кровать, диван, кресло, столик для переодевания).

Профилактика ожогов

Тонкая кожа младенцев подвержена ожогам в большей степени, чем кожа взрослых. Поражается быстрее, глубже и при более низких температурах.

- В ванночке для купания должен быть всегда градусник (температура купания 37-38 градусов). **Купайте малыша в детской ванночке.**
- **Наливайте в ванну небольшое количество воды.**
- **Никогда не оставляйте ребёнка одного в ванне.** Перед купанием приготовьте все необходимые вещи и уложите их в пределах досягаемости. Если Вы что-то забыли, то не оставляйте малыша одного. укутайте его в полотенце и возьмите с собой в комнату.
- Температура воды для питья и пищи ребёнка (смесь и т.д.) должна находиться под строгим контролем и не быть выше 40 градусов.
- Никогда не пейте горячий чай с ребёнком на руках!
- Первая помощь при ожогах – охлаждение обожжённой поверхности водой комнатной температуры (18-20 градусов) в течение 15-20 минут. При этом необходимо срочно вызвать скорую помощь!